

APTITUD FISICA

El cuerpo humano, al igual que el motor de una máquina, trabaja bajo principios funcionales parecidos. Ninguno de ellos rinde en condiciones favorables sin antes ser sometidos a procesos que permitan los ajustes indispensables para la realización de las actividades que se proponen. Cuando tenemos necesidad de usar el automóvil, y ha estado estacionado por un lapso de tiempo relativamente largo, su motor necesita calentarse y lubricarse para que pueda alcanzar un funcionamiento eficaz; igualmente el cuerpo humano necesita acondicionarse psíquica y fisiológicamente de manera que pueda adaptarse en forma general, suave y progresiva para la realización de actividades posteriores. Esta es una de las razones por la que es conveniente realizar el acondicionamiento neuromuscular.

Existen diversidad de criterios en cuanto a la definición del acondicionamiento neuromuscular; sin embargo, consideramos que el calentamiento es:

Una serie de ejercicios de mediana intensidad que se realiza antes de un entrenamiento, una clase o una competencia con el fin de preparar al organismo íntegramente para una actividad posterior de mayor esfuerzo.

Su objetivo fundamental es ayudar a la prevención de lesiones, y preparar al sujeto fisiológicamente de la misma manera que en lo emocional, para el comienzo de actividades de mayor intensidad.

Clasificación:

Acondicionamiento general: Se realiza un condicionamiento de este tipo cuando los ejercicios van dirigidos a todas las partes del cuerpo con igual Intensidad, con el fin de preparar el organismo en su totalidad a través de actividades sencillas, por ejemplo: el trote.

Acondicionamiento Específico: Se denomina así a los ejercicios o movimientos que van dirigidos específicamente en forma sistemática a los diferentes segmentos corporales, con objeto de prepararlos para el trabajo posterior, por ejemplo: rotación de muñecas.

Actividades más usuales en el acondicionamiento neuromuscular.

Es recomendable que los ejercicios o movimientos que se realicen durante el acondicionamiento no requiera fuerza o un alto grado de consumo de energía.

El individuo debe prepararse o acondicionarse primeramente en sentido general y esto podrá hacerlo a través de un trote suave, con un tiempo de duración de 5 a 8 minutos. Posteriormente se realiza el acondicionamiento específico, que debe ejecutarse sistemáticamente, es decir, los ejercicios o movimientos llevarán un orden de ejecución, por ejemplo: comenzar por el cuello, y continuar hombros, brazos, tronco, caderas, y concluir en las extremidades inferiores; o viceversa. Los ejercicios de acondicionamiento específicos se dividen a su vez en cuatro grandes grupos: rotaciones, balanceos, rebotes y ejercicios de flexibilidad o estiramiento. Estos movimientos pueden realizarse así:

Rotaciones: de cuello, de hombros, de las caderas, de rodillas, de tobillos, de muñecas.

Balanceos: de brazos, del tronco, de piernas.

Rebotes: con los pies juntos, unir y separar las piernas, con rotación de las caderas, en un pie.

Ejercicios de flexibilidad: para los hombros, para el tronco, Otros.

ALTERACIONES ORGANICAS MOMENTANEAS EN EL INDIVIDUO COMO CONSECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA.

El cuerpo humano para la realización de toda actividad física requiere de un potencial energético: En la medida en que la actividad es mayor, la necesidad de consumo de energía aumenta, por esto es que cuando un individuo altera su estado de reposo a través de la actividad física:

aumenta la frecuencia respiratoria

aumenta la frecuencia cardiaca

aumenta la temperatura corporal y la sudoración.

Aumenta la frecuencia respiratoria porque el organismo necesita abastecerse de oxígeno para la realización de la oxidación a nivel del músculo y de esta forma producir el movimiento; además, a través de la expiración debe desechar el anhídrido carbónico (producto de desecho) por resultar altamente nocivo.

Aumenta la frecuencia cardiaca porque a través del torrente sanguíneo viaja el oxígeno que requieren los músculos y en la medida en que el trabajo es mayor la circulación es mayor.

En la realización de todo trabajo parte de la energía es utilizada efectivamente. Aumenta la temperatura corporal porque una cantidad inferior restante de la energía utilizada es liberada en forma de calor, es por esto que cuando corremos, saltamos, jugamos o realizamos cualquier otra actividad, nuestro cuerpo se calienta, en consecuencia, aparece la sudoración porque el organismo debe controlar ese aumento de la temperatura, actuando en este caso el sudor como un sistema de enfriamiento.

El pulso:

Generalidades

Como parte de las actividades de la clase de Educación Física, es indispensable que aprendas a medirle la frecuencia cardiaca o pulso.

El pulso es el elemento básico para conocer el grado de intensidad con que se está realizando un esfuerzo físico. Debes saber que ello tiene un gran valor, tanto para controlar el grado de exigencia de los ejercicios y establecer la recuperación, como para regular la intensidad con que deseas ejercitarte. De lo anteriormente expuesto se desprende que el pulso debe ser tomado antes, durante y después de un programa de entrenamiento.

Definición:

Es la onda pulsátil que se produce por choque de la sangre con el Cayado de Aorta y que se propaga a través de las arterias.

La resistencia:

Consideramos que la resistencia orgánica en términos generales es: La capacidad que tiene el sujeto para mantener el mayor tiempo posible un esfuerzo eficaz, con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido.

Tipos de resistencia

En nuestro caso estudiaremos dos tipos de resistencia:

. Resistencia anaeróbica.

. Resistencia aeróbica

Resistencia anaeróbica es la cualidad que permite un esfuerzo muscular lo mas prolongado posible en condiciones anaeróbicas, estas condiciones son tales que la intensidad del esfuerzo es tan elevada que impide al organismo absorber directamente del aire la cantidad de oxígeno necesario para realizar dicho esfuerzo , por ejemplo levantamiento de pesa.

Resistencia aeróbica es la cualidad que permite un esfuerzo muscular u orgánico lo más prolongado posible en condiciones de equilibrio entre el oxígeno que contiene el aire inspirado y el oxígeno que requiere el organismo como consecuencia de la actividad física que se está realizando, por ejemplo: carrera de maratón.

DEPORTES

Al remontarnos hacia el pasado, no se debe olvidar la íntima relación existente entre las actividades recreativas y las religiosas para los hombres de la antigüedad.

Muchas de las actividades que hoy practica el hombre con fines puramente recreativos surgieron de la observación de determinados aspectos de la naturaleza (el movimiento de los animales, el ruido de las tormentas, la velocidad del viento, etc.), con intenciones de imitarlos y así ejercer un dominio sobre ellos.

Otros deportes nacen por el parentesco, con diferentes acciones del hombre primitivo en su rudimentario proceso productivo o en su constante lucha por la supervivencia; por ejemplo, el lanzamiento de jabalina proviene del dominio necesario de la lanza para las faenas de caza y para la guerra.

La relación entre el trabajo y la diversión siempre ha estado presente en la vida del hombre, y ello ha determinado que en todas las épocas, lo primero trajera como consecuencia lo segundo. Así, la necesidad de dominar el medio acuático trajo como consecuencia la natación. Los mecanismos de comunicación entre los pueblos y aldeas trajo las carreras de relevo. Los oficios relacionados con el tratamiento de los metales originó el levantamiento de pesas, etc.

Podríamos decir que el deporte es tan antiguo como la misma humanidad; sin embargo, tuvieron que transcurrir algunos siglos, desde que el hombre hizo acto de presencia en la tierra, hasta que el deporte fue considerado como tal.

Definición

De modo más estricto, por deporte se entiende en principio la diversión o ejercicio físico efectuado por lo común al aire libre. Resulta de la propensión innata del hombre a jugar, consumir sus energías sobrantes y medir con los demás el alcance de sus facultades físicas. Encierra, pues, un elemento de distracción y otro de competencia.

Esta, definición algo primaria ha adquirido a lo largo de los siglos un sentido más especializado. El deporte ha perdido el carácter de juego espontáneo y se ha convertido en competencia que mide. De esta forma a nuestro modo de ver definimos deporte como: Actividad o grupo de acciones tendentes al logro de un objetivo (una distancia, un tiempo, mayor número de puntos, etc.). Respetando y cumpliendo un reglamento, con el uso de técnicas propias de cada especialidad.

CLASIFICACION

A continuación presentamos una clasificación de los deportes.

DEPORTES

Individuales De conjunto o equipos

Gimnasia Voleibol

Esgrima Baloncesto

Natación Béisbol

Judo Fútbol

Etc. Etc.

RECREACIÓN

En virtud de la gran cantidad de tiempo libre que tiene disponible el hombre en la actualidad, es que se ofrece la recreación como un medio efectivo que le va a permitir planificar y disponer mejor de su tiempo.

Se puede percibir fácilmente que los jóvenes, en líneas generales, tienen a su disposición un gran número de horas durante el día, en ese tiempo muy pocas veces o nunca realiza actividades que le permitan desarrollarse física e intelectualmente, por cuanto su tiempo libre transcurre en un lugar cualquiera, sin fines ni metas. Es por estas razones y por muchas otras que deberías conocer la necesidad e importancia que tiene la recreación. Esta en sentido estricto no es más que: **Las actividades que realiza el individuo, brindándose oportunidades de auto-realización en armonía con el medio natural.**

En tal Sentido la recreación viene a ser la opción que ç para ocupar en buena forma tu tiempo libre y prevenirte ante la posibilidad de usar mal tus energías y potencialidades en actividades de poco beneficio, tales como: las drogas y la delincuencia.

La sociedad actual dispone de una gran variedad de medios para la recreación, entre los cuales pudiéramos mencionarte: los parques, los museos, los espacios naturales, etc., en donde se pueden desarrollar una serie de actividades recreativas que te permitan enriquecerte espiritualmente y valorar el mundo que té rodea, al mismo tiempo que lograrás una adecuada formación de tu personalidad.

En suma la «**recreación**» debe ser la alternativa que te permita:

Creer con una sola actitud ciudadana en armonía con el medio que te envuelve, para lograr el pleno desarrollo de tus facultades creadoras y por ende, de tu personalidad.

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

MINISTERIO DE EDUCACION, CULTURA Y DEPORTE

UNIVERSIDAD NUEVA ESPARTA

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FISICA

INTRODUCCIÓN

A nuestro modo de ver este trabajo es de vital importancia, ya que nos permitirá obtener información acerca de varios temas que quizá conocemos por encima pero no aplicamos y son de vital importancia para nuestra

vida diaria y que si seguimos sus patrones y recomendaciones nos dará como consecuencia una vida mas sana, mas activa, mas natural y por consiguiente mas larga y sin estrés, ese pequeño pero gran detalle que nos hace la vida de cuadritos sobre todo en esta ciudad. La aplicación de los conocimientos que adquiriremos con la realización de este trabajo dependerá de nosotros, pero agradecemos su asignación ya que nos hará unos profesionales más completos que sabremos cuidarnos física e intelectualmente.

CONCLUSIÓN

Realmente la educación física es mas de lo que nosotros pensamos, engloba una gran cantidad de cosas que tomábamos como innecesarias pero son de vital importancia, ahora conocemos acerca de el modo de cuidarnos a la hora de realizar una actividad física, de cómo saber si estamos realizándola adecuadamente cuidando nuestro organismo y aplicando diferentes técnicas que nos ayudaran a hacerlo de forma correcta y efectiva.

Por otro lado, es de fundamental importancia la parte de recreación, parece muy simple pero después de estudiarla nos dimos cuenta que ayuda muchísimo en varios niveles de nuestro aprendizaje y al cuidado de nuestro cuerpo en forma poco complicada y divertida que nos proporcionara tranquilidad, a la vez que nos da fortaleza corporal y mental.

BIBLIOGRAFÍA

- GUTIERREZ, Oviedo. **Educación Física 1, Nociones Elementales**. Editorial: Larense.
- CARVAJAL, Nestor. **Educación física**, 3ra etapa educación básica. Editorial: Romor.